



多次获武术冠军 坚持8年教老年人武当武术

市老年大学里的武术“教头”

今年41岁的蔡星锋是武当纯阳门弟子，中国非物质文化遗产（武当纯阳秘功）传承人之一，多次在各类武术比赛中夺得冠军。但很少有人知道，他还有另外一个身份——市老年大学武术老师。8年来，他坚持给200多名退休的大爷大妈传授武当武术，是学员们心目中称职的武术“教头”。

■文/记者 罗毅 图/记者 吕世银



蔡星锋坚持在市老年大学授课，传播武当武术。

尽职尽责，他的武术课深受老年人欢迎

近日，记者在市老年大学武术教室里看到，几十名学员在一位武术老师的带领下练习太极拳。这些学员里不乏年过七旬的大爷大妈，他们在这里练习武当武术已有数年。

说起武术老师蔡星锋，学员们都伸出大拇指。“他可有名气了，多次获得武术冠军呢。”学员们说，蔡星锋老师不仅功夫好，而且对学员很尊重，课堂上严格要求学员们练习武术，下课了“叔叔阿姨”喊得十分亲热。

蔡星锋说，2011年，他经人介绍来到市老年大学当老师，传授武当武术。“我记得我第一次开班的时候，只有12名学员。现在武术班已经发展到4个，每个班60多名学员。”蔡星锋说。

今年75岁的李天俊是第一批跟着蔡星锋学习武当武术的学员，如今依然跟着他学习，坚持了8年时间。“他教学很认真，尽职尽责，对我们老年人也很有耐心。他根据每个学员的身体情况，因人而异采取教学办法，我们都喜欢上他的武术课。”李天俊说。8年来，尽管有些学员因为年龄原因不能练习武术，退出了武术班，但他始终坚持着。“能遇到这样的好老师，就应该好好珍惜，认真上课，学好武当武术。以后只要我的身体情况还能允许我练习

武当武术，我就要一直练下去。”李天俊说，学习武当武术8年来，他的身体一直很好，家人也支持他学习武当武术。

市老年大学如今拥有学员3000多人，开办75个班级，而蔡星锋的武术班是最火爆的。“每次报名的时候，很多人都挤着要报武术班。由于受场地的限制，每个班的人数不能太多，我们还得给学员们做工作。”班主任周扬介绍，因为学习武当武术对老年人的身体有要求，所以市老年大学对学员的年龄、身体情况都有要求。8年来，市老年大学只有蔡星锋这一位武术老师，他的武术班很受学员们欢迎。

自身的刻苦努力练习，再加上名师的指点，蔡星锋的武当武术逐渐闯出了名堂。1999年至2001年，他多次在武当拳大赛上获得第一名的好成绩；2006年，在香港武术节上，蔡星锋获得武当剑第一名的成绩；2008年，在第三届世界传统武术节比赛中，蔡星锋获得武当器械集体冠军的好成绩；2010年，在第四届世界传统武术节比赛中，蔡星锋获得武当器械冠军和武当纯阳拳亚军。此外，他还参与拍摄了多个武当武术大片。在网络上，很多蔡星锋的武术视频很受网友喜欢。

尊重老人，从学员身上学到人生经验

这么有名的一位武当武术名家，却扎根市老年大学，给200多名老年人当武术“教头”，且坚持了8年多。蔡星锋说，在生活中，有一些人知道他在市老年大学教武术，就笑话他整天和一群老年人打交道，“说我没前途”。对于这些人的看法，蔡星锋只是笑笑，因为他明白，他从老年学员身上学到的人生经历，足够他受用一辈子。

蔡星锋深深地感受到，在市老年大学当老师，最重要的是要相互尊重。“这些学员岁数大，不能按照很严格的习武标准去要求他们。课堂上该严格的要严格，但和谐、快乐也是主要的。”蔡星锋说，上课的时候，他会给每位学员指点动作，提醒学员们动作要标准、统一。但下了课，他就和学员们打成一片，“叔叔阿姨”喊得特别亲热。

“他们退休了还来学习武当武术，说明他们对武当武术的热爱。我做为一名武当武术的传承人，肩负着传承武当武术的重任，理所当然要尽职尽责。”蔡星锋说，在市老年大学也是一个相互学习的过程，他教学员们武术，也从学员们身上学到了很多。

“很多学员在退休前都是领导干部，或者是一个单位的骨干，他们的人生阅历很丰富。”蔡星锋说，有一次，他在管理功夫院的过程中遇到了困难，几位学员得知后，立即帮他出主意，使他很快就解决了难题。

“在市老年大学我收获了很多，以后还将继续当好‘教头’，把武当武术传授给更多的老年人，为推介武当武术多做贡献。”蔡星锋说。

师出名门，多次获得武术冠军

蔡星锋出生于一个武术家庭，其父亲习武多年。蔡星锋从小受家庭影响开始习练武当武术，并对武当内家拳十分喜爱。经过数年的武术学习，他全面掌握了武当纯阳内家拳功法。纯阳拳是武当纯阳秘功中的一种拳法，武当纯阳秘功包括拳、功、械、技、理、法、德七大项，涵盖养生修道秘法、内功、拳术、技击等多项内容。为练好纯阳拳，蔡星锋从每一个动作要领上下功夫，注重功法和功理的理解。虽然经历了无数的困难和挫折，但蔡星锋练习武术的劲头不减，更加用心地学习纯阳拳。为了传承发扬武当内家功夫，他在家人的鼓励、支持下办起了武功院，请来高师指点，努力完善提高自己的武术技艺。

后来，蔡星锋博采众长虚心向

武当名师陈宗炎老师学习武当奇门拳械。2000年，纯阳百岁宗师刘理航还道武当之际，蔡星锋得其亲传武当纯阳内功绝学（包括武当纯阳大功、武当拂尘剑、武当纯阳拳、武当纯阳剑等）。据介绍，相传纯阳拳功秘技为吕洞宾所创，后由武当山龙门派第十一代传人一清道长武当山五龙宫悄然传播，多年后又传给玉虚宫王至道道。1924年，受释门道友闾非和尚推荐，王至道道长收下了刘理航为单传弟子。1984年刘理航才将武当道内单线秘传的吕祖纯阳门武功展露于世人，随后收授汪兆辉、岳武等弟子。直到2000年，刘理航才了却“还道于武当”的心愿。

随着武术水平的不断提高，蔡星锋深刻领悟到“从三师而知艺高”

的道理，四处拜访武当武术大师，请求他们的技术指点，先后得到了武林宗师吕紫剑、太乙五行拳国家级传承人赵剑英等人的指点，使其武当武功水平提高很快。

自身的刻苦努力练习，再加上名师的指点，蔡星锋的武当武术逐渐闯出了名堂。1999年至2001年，他多次在武当拳大赛上获得第一名的好成绩；2006年，在香港武术节上，蔡星锋获得武当剑第一名的成绩；2008年，在第三届世界传统武术节比赛中，蔡星锋获得武当器械集体冠军的好成绩；2010年，在第四届世界传统武术节比赛中，蔡星锋获得武当器械冠军和武当纯阳拳亚军。此外，他还参与拍摄了多个武当武术大片。在网络上，很多蔡星锋的武术视频很受网友喜欢。